(كيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال تدبر قصة مريم عليها السلام)

د. فوزية صالح محمد الخليفي
أستاذ التفسير وعلوم القرآن المساعد
بقسم الدراسات الإسلامية
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

١٤٣٤هـ - ٢٠١٣

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ، من يهد الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادي له ، أما بعد :

أنزل الله تعالى كتابه على رسوله ﷺ لإصلاح عقائد الناس ، وإصلاح أخلاقهم وسلوكهم ، وإصلاح الحياة كلها ، وجعل فيه سبحانه حلاً لجميع مشاكلهم ، وقد اشتمل القرآن الكريم على كثير من القصص ، والتي تعد أعظم القصص وأحسنها وأبلغها وأعظمها فائدة للإنسان في حياته وبعد مماته ، فلها أثر بليغ في النفس ، ولها دور عظيم في إصلاح التفكير والاهتداء إلى الحق والثبات عليه ، قال تعالى : ﴿ وَكُلًّا نَّقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنبَآءِ ٱلرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِۦ فُؤَادَكَ ۚ وَجَآءَكَ فِى هَٰذِهِ ٱلْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿١٢٠﴾ ﴾[١]، وقال ﴿كَذَٰلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنۢبَآءِ مَا قَدْ سَبَقَ ۚ وَقَدْ ءَاتَيْنَٰكَ مِن لَّدُنَّا ذِكْرًا ﴿٩٩﴾ مَّنْ أَعْرَضَ عَنْهُ فَإِنَّهُۥ يَحْمِلُ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ وِزْرًا ﴿١٠٠﴾ ﴾[٢] ، لذا كان لابد من إدامة وتكرار النظر والتدبر في قصص القرآن ، حيث تمتاز بالواقعية ، وتقديم أمثلة حية يسهل الاقتداء بها ، ولما كانت القصة في القرآن الكريم بهذا المثابة ، اخترت أن أبحث في قصة مريم عليها السلام ، تلك الشخصية النموذجية المثالية العظيمة التي اتصفت بجميع فضائل الأخلاق من طاعة تامة لله ، وصبر على قضائه ، واستسلام لأوامره حين بشرها الله بعيسى وهي بكراً لم تكن ذات زوج ، فصدمت بذلك الخبر لكنها استسلمت لقضاء الله تعالى وقدره ، أضف إلى ذلك ما اتصفت به من عفة ، وطهارة واستقامة ، وعبادة ، وترفع عن سفاسف الأمور ، وليس أدل على ذلك من قول رسول الله ﷺ عنها : ((**كَمُلَ مِنَ الرِّجَالِ كَثِيرٌ ، وَلَمْ يَكْمُلْ مِنَ النِّسَاءِ : إِلَّا آسِيَةُ امْرَأَةُ فِرْعَوْنَ ، وَمَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ ، وَإِنَّ فَضْلَ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ**))[٣] .

---

(١) سورة : هود : ١٢٠ .

(٢) سورة : طه : ٩٩ – ١٠٠

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه ، كتاب : التفسير ، باب : قوله تعالى : ﴿ وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱمْرَأَتَ فِرْعَوْنَ ﴾ (التحريم : ١١) (٤ / ١٥٨) (٣٤١١) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه .

وقصة مريم جاءت تحمل معان كثيرة بقصد إيصالها للآخرين ، وهذا له أهميته في التأثير والإقناع ، من هنا انطلقت فكرة البحث في : (كيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال تدبر قصة مريم عليها السلام) للنظر في هذه القصة ، والاستفادة منها في التغلب على كثير من المشاكل النفسية ، كي تساعد في علاج الإنسان ، وتقدمه ، ويكون لها أثر في النفوس ، لاسيما وقد بذلت في الآونة الأخيرة جهود مضنية في ميدان العلاج النفسي للمصابين في الاضطرابات الشخصية والأمراض النفسية ، غير أنها لم تحقق المرجو منها وهو القضاء على الأمراض النفسية والوقاية منها بشكل تام ، كما بدأت كذلك تظهر حديثاً اتجاهات جديدة في ميدان العلاج النفسي ، تنادي بأهمية الدين في علاج الأمراض النفسية ، وترى أن في الإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان بطاقة هائلة تعينه على تحمل الصدمات النفسية ، ومشاق الحياة ، وتجنبه القلق ، والحزن الذي يتعرض له .

فعلى هذا نقول أنّ الصدمة النفسية والتغلب عليها وإن كانت مصطلحاً حديثاً ، إلا أنه ورد الإشارة إليها في القرآن الكريم من خلال قصة مريم ، حيث كانت قصتها أنموذجاً عملياً في كيفية مواجهة الصدمات النفسية.

والقرآن الكريم كله علاج وشفاء لكثير من الأمراض العضوية والنفسية ، قال تعالى : ﴿ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ ﴾[1] ، وقال : ﴿ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ ﴾[2] ، فهو بحر زاخر بما فيه من علوم ، وما يحتويه من إشراقات ربانية .

الهدف من البحث :

هو أن نمتثل بما امتثلت به مريم عليها السلام حين تلقت قضاء الله وقدره ، وهي خبر الحمل من غير زوج، وأن نتعلم من الطريقة التي أنزلها الله عليها في الاستسلام لقضاء الله وقدره لتواجه ولتملك قلبا قوياً ضد المواقف القوية المحزنة .

أهمية موضوع البحث ، وأسباب اختياره :

١- إثبات أن علاج الصدمات النفسية وكيفية مواجهتها ليست علماً مستحدثاً ، فإن منابعه في القرآن الكريم ثرة المعين ، ضاربة الغور ، أصيلة المنهج .

٢-الرد على المشككين الذين يدعون أن القرآن الكريم غير ملائم لكل زمان ومكان ، وأنه لا يحتوي على علوم تخدم العصر ، وذلك بإبراز الجوانب العظيمة للقرآن وأثره وتأثيره ، وملائمته لكل العصور .

(١) يونس : ٥٧ .

(٢) فصلت : ٤٤ .

٣-إرساء القواعد الصحيحة ، والأُسس السليمة التي يجب على المسلم أن يسير عليها حال تعرضه لأي صدمة نفسية .

٤-بيان أهم أنواع الصدمة النفسية ، والأعراض المترتبة عليها .

٥-التواصل مع جيل الحاضر بكتابات إسلامية ذات طابع عصري بدلاً من استقائها من مصادر بديلة تحوي تجاوزات شرعية .

٦-تزويد المكتبة الإسلامية والعربية بمرجع تأصيلي لسد بعض الحاجة إلى مثل هذه المراجع الإسلامية في هذا المجال .

منهج البحث :

تطلب البحث إتباع المنهج التكاملي في إعداده ، ويبرز في :

١- المنهج التأصيلي : وذلك عند رصد مفهوم الصدمة النفسية ، وأنواعها .

٢-المنهج التحليلي : ويتناول جميع فصول البحث .

٣-المنهج الاستقرائي : وذلك بتتبع قصة مريم في القرآن الكريم وتدبر الطريقة التي سارت عليها في كيفية مواجهة الصدمة النفسية .

٤-المنهج النقلي : تدوين الآيات التي تحدثت عن قصة مريم عليها السلام .

٥-المنهج التطبيقي : تنزيل ما تم جمعه من مادة قرآنية على ما توصل إليه العلم الحديث في علاج الصدمة .

٦-المنهج الاستنباطي : استنباط النهج الإسلامي وبيان القواعد والأصول التي تم ارساؤها في قصة مريم لمواجهة الصدمات النفسية .

خطة البحث :

يتكون البحث من مقدمة ، ومبحثين ، وخاتمة .

وتشتمل المقدمة على : التمهيد ، والهدف من البحث ، وبيان أهمية موضوع البحث ، وأسباب اختياره ، ومنهج البحث ، وخطة البحث .

المبحث الأول : ويشتمل على أربعة مطالب :

المطلب الأول : تعريف الصدمة النفسية .

المطلب الثاني : أنواع الصدمة النفسية .

المطلب الثالث : علامات وأعراض تنجم عن الصدمة النفسية .

المطلب الرابع : قصة مريم مختصرة كما وردت في القرآن الكريم .

المبحث الثاني : ويتضمن دراسة تطبيقية لكيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال قصة مريم وتتمثل في تسع خطوات ، هي كالتالي :

١- الاستسلام لقضاء الله تعالى وقدره .

٢- العزلة المؤقتة .

٣- الصبر بصدق مع الله على البلاء والمصيبة .

٤- الخروج من دائرة الحزن .

٥- تذكر نعم الله تعالى وأنها لا تعد ولا تحصى .

٦- المحافظة على القوة ، وعدم الاستسلام للضعف .

٧- استدراك الآثار سريعاً .

٨- الاستعانة – بعد الله – بالصمت ، وتفويض الأمر إليه سبحانه .

٩- مع العسر اليسر ، وبعد الضيق الفرج .

الخاتمة : وفيها أبرز النتائج العلمية للبحث وتوصياته .

كما أنني ألحقت بالبحث الفهارس الفنية ، وقد جاءت كالتالي :

-فهرس الآيات القرآنية .

- فهرس الأحاديث النبوية .

- فهرس المصادر والمراجع .

- فهرس الموضوعات .

أسأل الله العظيم أن يتقبل مني هذا البحث ، ويجعله في ميزان حسناتي يوم القيامة ، وأن يتجاوز عن التقصير والزلل ، وأن ينفعني به ، وسائر من اطلع عليه ، إنه نعم المولى ونعم النصير .
وصلى الله وسلم على نبينا محمد ، وعلى آله وأصحابه ، والتابعين ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

المطلب الأول : تعريف الصدمة النفسية

الصدمة لغة : من صدم ، والصَّدْمُ : ضَرْبُ الشَّيْءِ الصُّلْب بِشَيْءٍ مِثْلِهِ ، وصَدَمَه صَدْماً : ضَرَبه بِجَسَدِهِ. وصادَمَهُ فتَصادَما واصطَدَما ، وصَدَمَهُم أَمْرٌ : أَصابهم ، والتَّصادُمُ : التَّزاحُمُ ، وَالسَّفِينَتَانِ فِي الْبَحْرِ تتَصادَمانِ وتَصْطَدِمان إِذَا ضَرَبَ بعضُهما بَعْضًا [1] ، وَفِي الْحَدِيثِ : ((إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الأُولَى)) [2] ، أَيْ عِنْدَ فَوْرَة المصِيبة وحَمْوَتِها [3] ، ومعناه الصبر الكامل الذي يترتب عليه الأجر الجزيل لكثرة المشقة فيه .
وأصل الصدم : الضرب في شيء صلب ، ثم استعمل مجازاً في كل مكروه حصل بغتة .

تعريف الصدمة النفسية اصطلاحاً :

هي حدث خارجي فجائي ، وغير متوقع ، يتسم بالحدة ، ويفجر الكيان الإنساني ، بحيث لا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف معه [4] .
وتعرف الصدمة أيضاً بأنها أي حادث يهاجم الإنسان ، ويخترق الجهاز الدفاعي لديه ، مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة ، وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية ، أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه ، والتعامل معه بسرعة وفعالية ، وقد تؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق ، والعجز ، أو الرعب [5].
وتحدث الصدمة النفسية غالباً بعد التعرض لحادثة نفسية أليمة تؤثر بدورها على وظائف العقل والجسم .

---

(١) انظر : لسان العرب (١٢ / ٣٣٤) ، القاموس المحيط (ص ١١٢٩) : (صدم) .
(٢) أخرجه البخاري في صحيحه ، كتاب : الجنائز ، باب : زيارة القبور (٢ / ٧٩) حديث رقم : (١٢٨٣) ، ومسلم في صحيحه ، كتاب : الجنائز ، باب : الصبر على المصيبة عند أول الصدمة (٢/ ٦٣٧) حديث رقم : (٩٢٦) كلاهما عن أنس بن مالك رضي الله عنه .
(٣) لسان العرب (١٢ / ٣٣٤) ، وانظر : القاموس المحيط (ص / ١١٢٩) : (صدم) .
(٤) انظر : برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة . تأليف : أحمد الحواجري (ص / ٧) .
(٥) المصدر السابق (ص / ١٢) .

المطلب الثاني :

أنواع الصدمات النفسية :

يمكن تقسيم الصدمة النفسية أو الخبرة الصادمة إلى نوعين أساسيين :

١- صدمات تنتج عن كوارث طبيعية : بمعنى أنه لا يكون للإنسان دخل فيها ، كالزلازل ، والبراكين والفيضانات ، وغيرها .

٢- صدمات تنتج عن كوارث بشرية : بمعني أن تكون من صنع الإنسان كالحروب والنزاعات والقتل والحرائق وحوادث السيارات ، وغيرها [١] .

وعلى هذا تختلف الصدمة النفسية من شخص لآخر ، وفقا للأسباب والعوامل المؤثرة فتنقسم بدورها إلى قسمين :

١- الصدمات الخفيفة : وهي التي تترك الفرد في حالة ذهول لبعض الوقت ، منغمساً داخل أفكاره ، وغير قادر على التركيز في شيء ، وبعد فترة يدرك العقل الأمر الواقع ، ويستأنف الحياة .

٢- الصدمة القوية : حيث يجد بعض الأشخاص أنه من الصعب الرجوع إلى حالتهم الطبيعية مرة أخرى ، ويصابون بما يسمى اضطراب ما بعد الصدمات القوية [٢] .

---

(١) انظر : التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطراب مابعد الصدمة . د. كمال مرسي (ص / ١١٦ -١٢٣) ، الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية . إبراهيم عبدالستار (ص / ٢٦) .

(٢) انظر : الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية . إبراهيم عبدالستار (ص / ٢٦) ، الاضطرابات النفسية ما بعد الضغوط الصدمية . تأليف : سليمان جار الله (ص / ١٧) .

المطلب الثالث :

علامات وأعراض تنجم عن الصدمة النفسية

ينجم عن الحادث الصدمي علامات وأعراض على الفرد ، منها الأعراض العضوية ، والانفعالية ، والمعرفية والسلوكية .

١. الأعراض العضوية:

نوبات من الدوار ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة ضربات القلب ، التنفس السريع ، التعرق الزائد .

٢–الأعراض الانفعالية:

وتتمثل في : الغضب ، الأسى ، الاكتئاب ، القهر ، الحزن .

٣ – أعراض معرفية:

وتتمثل في : اختلاط التفكير ، صعوبة اتخاذ القرار ، انخفاض التركيز ، خلل في وظيفة الذاكرة .

٤– العلاقات والأعراض السلوكية:

وهي : اضطرابات الأكل ، اضطرابات النوم ، اضطرابات الملبس [1] .

لذلك فمن الأهمية بمكان أن يسير المرء على خطة ناجحة لمواجهة الصدمة النفسية والتغلب على ما تتركه من أعراض ، لأنها تفوق قدرة الفرد على تحملها ، ولأنها تتخطى حدود خبراته ، ولو تركت بلا علاج لسببت له معاناة مستمرة .

---

(١) انظر : الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوصي الإلهي والهدي النبوي . تأليف : رشاد موسى (ص / ٢٩) ، الاضطرابات النفسية ما بعد الضغوط الصدمية . تأليف : سليمان جار الله (ص / ١٧) .

المطلب الرابع : قصة مريم عليها السلام مختصرة كما وردت في القرآن الكريم :

مريم هي امرأة نشأت في بيت من بيوت الله ، وكانت على قدر كبير من الصلاح والتقوى ، حتى إن الملائكة كانت تزورها في محرابها ، قال الله سبحانه ينبئ عن ذلك : ﴿ وَإِذْ قَالَتِ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَٰمَرْيَمُ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰكِ وَطَهَّرَكِ وَٱصْطَفَىٰكِ عَلَىٰ نِسَآءِ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٤٢﴾ يَٰمَرْيَمُ ٱقْنُتِى لِرَبِّكِ وَٱسْجُدِى وَٱرْكَعِى مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ ﴿٤٣﴾ ﴾ (١) ، وهذا كله قبل أن تلد عيسى عليه السلام ، بل إن الملائكة بشرتها بالمسيح قبل أن تلد ، وهذا من فضل الله جل وعلا على تلك المرأة التي وصفها الله في القرآن بقوله : ﴿ وَأُمُّهُۥ صِدِّيقَةٌ ﴾(٢) ، فشهد الله جل وعلا لها بالصديقية ، فمضت هذه المرأة تعبد الله وتوحده وتذكره وتهلله سبحانه وتعالى على الوجه الذي ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ، حتى خرجت ذات يوم تريد شيئاً من الراحة شرقي بيت المقدس ، وكانت – على قول بعض المفسرين والمؤرخين – تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً (٣) ، قال الله جل وعلا : ﴿ وَٱذْكُرْ فِى ٱلْكِتَٰبِ مَرْيَمَ إِذِ ٱنتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا ﴿١٦﴾ فَٱتَّخَذَتْ مِن دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَآ إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا ﴿١٧﴾ ﴾ (٤) ، فبعث الله جل وعلا إليها ملكاً وهو على الصحيح –والله أعلم – أنه جبرائيل عليه الصلاة والسلام ، فتمثل لها بصورة شاب وضيء الوجه ، تام الخلقة ، حسن الخلق ، قال الله جل وعلا : ﴿ فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا ﴾ ، أتاها وهي امرأة عذراء ، لم تتزوج ، ومع ذلك لم تفتتن به ، ولم تبغي ، ولم تهمز ، أو تغمز له، ولم تكشف عن نفسها حجاباً ، بل إنها خافت على نفسها دون أن يصدر منه أي دليل على أنه يريد بها سوءاً ، فهو لم يتكلم معها ، ولم يطلب منها أمراً محرماً ، ومع ذلك من شدة عفافها وحيائها وخوفها من الله : ﴿ قَالَتْ إِنِّىٓ أَعُوذُ بِٱلرَّحْمَٰنِ مِنكَ إِن كُنتَ تَقِيًّا ﴿١٨﴾ ﴾(٥) ، فاستعاذت بالله جل وعلا منه ، ودعته إلى أن يتركها قائلة : ﴿ إِن كُنتَ تَقِيًّا ﴾ ، أي : إن كنت تقياً فتخلى عني تذكيراً له بالله (٦) ؛ ولذلك قال بعض العلماء : (قد علمت أن التُقى ذو نهيه) (٧) فذكرته بتقوى الله جل وعلا ، فطمأنها وهدأ خاطرها ، وقال : ﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَنَا۠

---

(١) آل عمران : ٤٢ – ٤٣ .

(٢) المائدة : ٧٥ .

(٣) ذكره ابن عطية في المحرر الوجيز (٤ / ١٠) ، وأبو حيان في البحر المحيط (٧ / ٢٥٠) كلاهما بلا نسبة .

(٤) مريم : ١٦ – ١٧.

(٥) مريم : ١٨ .

(٦) انظر : تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٥ /١٩٥) .

(٧) ذكره ابن كثير في تفسيره (٥ /١٩٥) عن أبي وائل .

﴿ رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَٰمًا زَكِيًّا ﴿١٩﴾ ﴾ [١] فتعجبت ، ﴿ قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَٰمٌ ﴾ [٢] ، الغلام لايأتي إلا من زواج مشروع أو من بغي محرم ، ونفت عن نفسها كلا الأمرين : ﴿ قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَٰمٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ ﴾ أي : عن طريق الزواج ، ﴿ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ﴾ ، فقال لها جبرائيل : ﴿ قَالَ كَذَٰلِكِ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُۥ ﴾ [٣] أي : هذا الغلام ، ﴿ ءَايَةً لِّلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِّنَّا ﴾ لكونه نبي ، ﴿ ءَايَةً لِّلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِّنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا ﴿٢١﴾ ﴾ ، أي : هذا أمر منتهٍ ؛ لأنه قد خُطَّ في اللوح ، فنفخ جبرائيل عليه الصلاة والسلام في جيب درعها ، فنزلت النفخة حتى دخلت في فرجها ، ثم إلى رحمها ، ثم حملت كما تحمل النساء إذا جامعهن الرجال [٤] ، قال الله جل وعلا : ﴿ ۞ فَحَمَلَتْهُ فَٱنتَبَذَتْ بِهِۦ مَكَانًا قَصِيًّا ﴿٢٢﴾ ﴾ [٥] ، والمراد بقوله : ﴿ مَكَانًا قَصِيًّا ﴾ ، أي: بعيداً نائياً ، فلما اشتد عليها المخاض قال تعالى : ﴿ فَأَجَآءَهَا ٱلْمَخَاضُ ﴾ [٦] ، أي : ألزمها المخاض ، وما يكون من ألم يصيب المرأة إذا ولدت ، ﴿ إِلَىٰ جِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ ﴾ ، قيل : إنها كانت يابسة ، فلما أحست شدة ألم الولادة خافت أن تفتن في دينها ، وماذا تقول للناس إن عادت به إليهم ؟ ولم تعلم أن الله سيظهر دلالة صدقها : ﴿ قَالَتْ يَٰلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ ﴾، ومن هذه الآية أخذ بعض أهل العلم جواز تمني الموت عند نزول الفتن [٧] ، ﴿ فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ ﴾ [٨]، الظاهر – والله أعلم– أنه ابنها عيسى [٩]، ﴿ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ ﴾ ، والسري في لغة العرب : هو الجدول من الماء الصغير [١٠]، وقيل : هو النهر الصغير [١١] ، ﴿ وَهُزِّيٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا

---

(١) مريم : ١٩ .

(٢) مريم : ٢٠ .

(٣) انظر : جامع البيان للطبري (١٨ / ١٦٦) .

(٤) مريم : ٢٢ .

(٥) مريم : ٢٣ .

(٦) مريم : ٢٣ .

(٧) ممن قال بذلك ابن كثير ، انظر : تفسيره (٥ / ١٩٨) .

(٨) مريم : ٢٤ .

(٩) وهذا ما رجحه الطبري في تفسيره (١٨ / ١٦٨) ..

(١٠) أخرجه الطبري في تفسيره (١٨ / ١٧٦) عن ابن عباس ، ومجاهد ، والحسن ، وسعيد بن جبير .

(١١) أخرجه الطبري في تفسيره (١٨ / ١٧٥) عن البراء بن عازب .

﴿٢٥﴾ [1] ، فلما هزت جذع النخلة تساقطت عليها الرطب ، وفي قول الله جل وعلا لها وأمره بأن تهز جذع النخلة دليل على أن الأمور مربوطة بأسبابها -وإن كان فضل الله واسعاً- وبيان للعبد أن يتبع الأسباب ، فلما هزت واطمأنت وقرت عيناً كما أراد الله لها أوصاها الله جل وعلا ألا تتكلم ، وأن يكون شعارها الصمت ، ﴿ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِىٓ إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾ ﴾ [2] ، أي: امتناعاً عن الكلام : ﴿ فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴾ ، فحملته ووضعته في مهده ، وقدمت به على الملأ من بني إسرائيل ، قال الله جل وعلا : ﴿ فَأَتَتْ بِهِۦ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُۥ ﴾ [3] ، فتعجبوا ! ﴿ قَالُوا۟ يَٰمَرْيَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْـًٔا فَرِيًّا ﴿٢٧﴾ ﴾ أي : أمر عظيم هائل لا تصدقه العقول ، ثم أخذوا يكثرون عليها اللوم والعتاب : ﴿ يَٰٓأُخْتَ هَٰرُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ ٱمْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا ﴿٢٨﴾ ﴾ [4] ، ﴿ يَٰٓأُخْتَ هَٰرُونَ ﴾ وهارون هذا رجل صالح كان في بني إسرائيل فشبهوها به ؛ لأنها كانت تشبهه في عبادتها لله جل وعلا ، وليس المقصود به : هارون أخو موسى بن عمران عليهم جميعاً أفضل الصلاة وأتم التسليم ، أي : فأنت من عائلة معروفة بالتقى ، ﴿ مَا كَانَ أَبُوكِ ٱمْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا ﴿٢٨﴾ ﴾ ، فمن أين أتيت بهذا الشيء الذي ليس من طبع قومك ، ولا من أخلاق والديك ، وليس منك بشيء؟! فلم تملك جواباً ؛ لأنها أمرت بالصمت ، فما زادت على أن أشارت إليه ، فلما أشارت إليه ظنوا أن هذا زيادة في التهكم ، ﴿ قَالُوا۟ كَيْفَ نُكَلِّمُ مَن كَانَ فِى ٱلْمَهْدِ صَبِيًّا ﴿٢٩﴾ ﴾ [5] ، هنا أظهر الله جل وعلا أولى معجزات المسيح ابن مريم ، فأنطقه الله في مهده والله على كل شيء قدير : ﴿ قَالَ إِنِّى عَبْدُ ٱللَّهِ ءَاتَىٰنِىَ ٱلْكِتَٰبَ وَجَعَلَنِى نَبِيًّا ﴿٣٠﴾ وَجَعَلَنِى مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنتُ وَأَوْصَٰنِى بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱلزَّكَوٰةِ مَا دُمْتُ حَيًّا ﴿٣١﴾ وَبَرًّۢا بِوَٰلِدَتِى وَلَمْ يَجْعَلْنِى جَبَّارًا شَقِيًّا ﴿٣٢﴾ ﴾ [6] ، فأنطق الله سبحانه المسيح عيسى بن مريم في مهده ، فلما تكلم علموا أنها صادقة ، وأظهر الله سبحانه براءة هذه المرأة البتول العذراء -كما وصفها الله ، وأخبرنا بأنها صديقة- وسلم قومها للأمر ، قال الله عز وجل بعد ذلك : ﴿ ذَٰلِكَ عِيسَى ٱبْنُ مَرْيَمَ قَوْلَ ٱلْحَقِّ ٱلَّذِى فِيهِ يَمْتَرُونَ ﴿٣٤﴾ ﴾ [7] [8] .

(١) مريم : ٢٥ .
(٢) مريم : ٢٦ .
(٣) مريم: ٢٧
(٤) مريم : ٢٨ .
(٥) مريم : ٢٩ .
(٦) مريم : ٣٠ -٣٢ .
(٧) مريم : ٣٤ .
(٨) انظر : جامع البيان (١٨ / ١٩٨) ، المحرر الوجيز (٤ / ١٤) ، تفسير القرآن العظيم (٥ / ٢٠٣ — ٢٠٥) .

المبحث الثاني :

دراسة تطبيقية لكيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال قصة مريم عليها السلام

وتتمثل في تسع خطوات مهمة جاءت كالتالي :

١- الاستسلام لقضاء الله تعالى وقدره .

٢- العزلة المؤقتة .

٣- الصبر بصدق مع الله على البلاء والمصيبة .

٤- الخروج من دائرة الحزن .

٥- تذكر نعم الله تعالى وأنها لا تعد ولا تحصى .

٦- المحافظة على القوة ، وعدم الاستسلام للضعف .

٧- استدراك الآثار سريعاً.

٨- الاستعانة - بعد الله - بالصمت ، وتفويض الأمر إليه سبحانه .

٩- مع العسر اليسر ، وبعد الضيق الفرج .

وسأطرح هذه الخطوات على واقع قصة مريم عليها السلام كما يلي :

أود أن أشير أولاً أن قصة مريم عليها السلام - حين تلقت الصدمة ، وكيف وجهها الله إلى مواجهتها والتغلب عليها- جاءت في المقطع التالي ، قال تعالى :﴿ وَٱذْكُرْ فِي ٱلْكِتَٰبِ مَرْيَمَ إِذِ ٱنتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا ﴿١٦﴾ فَٱتَّخَذَتْ مِن دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَآ إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا ﴿١٧﴾ قَالَتْ إِنِّيٓ أَعُوذُ بِٱلرَّحْمَٰنِ مِنكَ إِن كُنتَ تَقِيًّا ﴿١٨﴾ قَالَ إِنَّمَآ أَنَا۠ رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَٰمًا زَكِيًّا ﴿١٩﴾ قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَٰمٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ﴿٢٠﴾ قَالَ كَذَٰلِكِ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُۥٓ ءَايَةً لِّلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِّنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا ﴿٢١﴾ ۞ فَحَمَلَتْهُ فَٱنتَبَذَتْ بِهِۦ مَكَانًا قَصِيًّا ﴿٢٢﴾ فَأَجَآءَهَا ٱلْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ قَالَتْ يَٰلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّيٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِيٓ إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾ ﴾ (١).

---

(١) سورة مريم : الآيات : (١٦ - ٢٦) .

أهم الخطوات لمواجهة الصدمة النفسية من خلال تدبر القصة :

١- الاستسلام لقضاء الله تعالى وقدره : وهي الخطوة الأولى في مواجهة الصدمة ، فالإيمان بالقدر يربط العبد بخالقه سبحانه ، ذلك أن الحياة مليئة بالمفاجآت ، فلا يدري المرء ما يحصل له من خير ، أو ما يداهمه من شر ، فيأتي الإيمان بالقدر ليبقي قلب المؤمن معلقاً بخالقه ، راجياً أن يدفع عنه كل سوء ، وأن يعافيه من كل بلاء ، وأن يوفقه لخيري الدنيا والآخرة ، فتتعلق نفسه بربه رغبةً ورهبةً ، فالتماسك وعدم الانهيار للمصيبة أو الحدث الجلل ، ثمرة من ثمار الإيمان بالقضاء والقدر ، فيجب أن يعوّد الإنسان نفسه على الرضى والتسليم مع عدم اليأس من رحمة الله ، مستحضراً دائماً الأجر الذي سيناله عندما يرضى بما قدر الله ، قال ابن كثير رحمه الله : (يقول- تعالى- مخبرا عن مريم ، أنها لما قال لها جبريل عن الله- تعالى- ما قال : استسلمت لقضاء الله تعالى ، فذكر غير واحد من علماء السلف أن الملك وهو جبرائيل عليه السلام عند ذلك نفخ في جيب درعها ، فنزلت النفخة حتى ولجت في الفرج ، فحملت بالولد بإذن الله تعالى) [١].

وقد قال النبي ﷺ لابن عباس رضي الله عنهما : ((وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ ، رُفِعَتِ الأَقْلَامُ وَجَفَّتْ الصُّحُفُ)) [٢] .

(٢) العزلة المؤقتة : هذه هي الخطوة الثانية عند وقوع الصدمة ، ونقصد بالعزلة : العزلة عن الشرِّ وفضولِ الكلام ، وهي ممّا يشرحُ الخاطر ويُذهبُ الحزن ، فالإنسان بحاجة إلى أن يخلو بنفسه لفترة محدودة ليستعيد توازنه ، وهو بحاجة لمزيد هدوء من حوله ليوقف الضجيج في داخله ، لكن ينبغي أن لا تطول العزلة ، لأن إطالتها قد تفتح للشيطان باباً ، قال تعالى : ﴿ ۞ فَحَمَلَتْهُ فَٱنتَبَذَتْ بِهِۦ مَكَانًا قَصِيًّا ﴿٢٢﴾ ﴾ ، والمعنى أنها اعتزلتهم ، وابتعدتْ عن قومها لما أحسَّتْ بالحمل ، وخشيت أعين الناس وفضولهم فخرجت إلى مكان بعيد ، قال ابن كثير : (لئلا تراهم ولا يروها) [٣] ، وقال ابن سعدي : (فتباعدت عن الناس) [٤] ، ومعلوم أن هذا الانتباذ مختلف عن الأول ، فالانتباذ الأول الذي ورد في قوله تعالى : ﴿ وَٱذْكُرْ فِى ٱلْكِتَٰبِ مَرْيَمَ إِذِ ٱنتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا ﴾ كان للخلوة للعبادة [٥] .

(١) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٥ / ١٩٦) .
(٢) جزء من حديث أخرجه الترمذي في سننه ،كتاب : الإيمان ، باب : الرضا بالقدر (٤ / ٦٦٧) ، برقم (٢٥١٦) ، وقال عنه : (حديث حسن صحيح) .
(٣) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٥ / ١٩٧) .
(٤) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان لابن سعدي (ص / ٤٩١) .
(٥) انظر : المحرر الوجيز لابن عطية (٤ / ٩) .

(٣) الصبر –بصدق مع الله –على البلاء والمصيبة : وهذه خطوة مهمة في التغلب على الصدمة ، فالدنيا جُبلت على الأكدار والمصائب والشدائد ، وعندما تمر بالمرء أوقات شدة ؛ فلا بد أن يصبر ويشغل قلبه بصدق الرجوع إلى الله والإنابة إليه ، والتوكل عليه والتضرع إليه ، لأن حالة الذهول التي تحصل للإنسان من الصدمة هي أشد حالات الضعف التي تعصف به ، وهي من أقوى مداخل الشيطان عليه ، فليس له إلا الصبر ، والتضرع للخالق وحده ، وفي ذلك فوائد عظيمة أهمها الطمأنينة والسكينة .

وإذا تتبعنا قصة مريم وجدنا أنها بعد عزلتها المؤقتة تحملت هذه الصدمة ، وصبرت وتحملت البلاء العظيم حتى إذا جاءت لحظات الولادة تمنت الموت ، قال تعالى : ﴿ فَأَجَآءَهَا ٱلْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ قَالَتْ يَٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ ﴾ ، وليس أعظم وأقسى شيء على امرأة عفيفة مثل مريم من أن تتهم في عرضها ، ويتحدث الناس في شرفها ، وهي قد بلغت شأناً عظيماً في الاستقامة ، وذاع صيتها في الصلاح والتقوى ، ثم تأتي بما يتهمها الناس فيه بسوء شرفها ، لاشك أن هذا أمراً قوياً على تلك النفس الصافية النقية ، لاسيما وهي تعرف طباع اليهود ، وقسوة طباعهم ، وسوء طويتهم ، وتاريخهم المظلم مع أنبيائهم والصالحين منهم ، ولذلك قالت : ﴿ يَٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ ﴾ ، قال ابن كثير : (فيه دليل على جواز تمني الموت عند الفتنة ، فإنها عرفت أنها ستبتلى وتمتحن بهذا المولود الذي لا يحمل الناس أمرها فيه على السداد ، ولا يصدقونها في خبرها ، وبعد ما كانت عندهم عابدة ناسكة تصبح عندهم فيما يظنون عاهرة زانية) ، [(١)] ، وقال ابن سعدي : (وليس في هذه الأمنية خير لها ولا مصلحة ، وإنما الخير والمصلحة بتقدير ما حصل) [(٢)] ، وهذا دليل على مقام صبرها وصدقها في تلقي البلوى التي ابتلاها الله تعالى فلذلك كانت في مقام الصديقية[(٣)] ، ولعل ما انتاب مريم هو مايسمى باضطراب ما بعد الصدمة ، إذ أنه انتابها نزوع انفعالي قوي ، فالأمر قد خرج عن نطاق السّتر والتكتّم ، مع أن الملك حين أخبرها من قبل بأن الله تعالى سيهَبُ لها غلاماً زَكياً تعجبتْ قائلة : ﴿ أَنَّىٰ يَكُونُ لِى غُلَٰمٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِى بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ﴿٢٠﴾ ﴾ [(٤)] مجرد تعجُّب وانفعال هادىء ، أما وقد أصبح الأمر ولادة حقيقية فلا بُدَّ من فعل نزوعي شديد يُعبِّر عما هي فيه من حَيْرة ، لذلك تمنتْ الموتْ .

---

(١) تفسير القرآن العظيم (٥ / ١٩٨) .

(٢) تفسير ابن سعدي (ص / ٤٩١) .

(٣) التحرير والتنوير للطاهر عاشور (١٦ / ٨٥) .

(٤) سورة : مريم (٢٠) .

ونحن نعلم يقيناً أننا أمرنا بالصبر ، ونهينا عن تمني الموت حين تلقي أي صدمة أو خبر مؤلم ، جاء ذلك في الحديث الشريف الذي يرشدنا فيه نبينا ﷺ أنه إذا ضاقتْ بنا الحياة ألاَّ نتمنى الموت ، حيث قال : ((لاَ يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمُ الموْتَ مِنْ ضُرٍّ أَصَابَهُ ، فَإِنْ كَانَ لاَ بُدَّ فَاعِلًا ، فَلْيَقُلْ : اللَّهُمَّ أَحْيِينِي مَا كَانَتِ الحَيَاةُ خَيْرًا لِي ، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتِ الوَفَاةُ خَيْرًا لِي)) [1] .

وقد ذكر بعض العلماء أن تمني الموت في حق مريم جائز دون غيرها ، علّل ذلك أبو حيان بقوله : (وتمنت مريم الموت من جهة الدين إذ خافت أن يظن بها الشر في دينها وتعير فيغبنها ذلك ، وهذا مباح ، وعلى هذا الحد تمنى عمر بن الخطاب وجماعة من الصالحين ، وأما النهي عن ذلك فإنما هو لضر نزل بالبدن) [2].

(٤) الخروج من دائرة الحزن :

حيث تظهر على الشخص بعد تلقي الصدمة النفسية بعض الأعراض الانفعالية كالغضب ، والجزع ، والشعور بالأسى ، والحزن ، والاكتئاب ، والقهر ، والحزن أحب شي يفعله الشيطان للإنسان حتى يقطعه عن عبادة الله تعالى ، ولذلك يجب أن يسارع بإزالته بمجرد انتباهه لهذا الإحساس ، لأنه إذا تمكن من القلب ، دبّ إليه اليأس وأصاب النفس الشعور بصغر الشأن ، فيفقد الإنسان ثقته بالله تعالى ثم بنفسه ، وانظر إلى هذا التوجيه الرباني العظيم حين نهى الله سبحانه وتعالى مريم عن الحزن ، فقال : ﴿ فَنَادَىٰهَا مِن تَحۡتِهَآ أَلَّا تَحۡزَنِي ﴾ ، قال ابن سعدي : (لا تجزعي ولا تهتمي) [3] ، فالانشغال يلهي القلب عن الاسترسال في الهموم ، وأما التفكير فيهيئ النفس للهم الناتج عن حصار ملفات الماضي وأوهام المستقبل [4] .

ولعل من أسباب حزن مريم الانقطاع عن الناس ، وأنها في حالة ولادة ، وليس معها مَنْ يسندها ويساعدها ، وليس معها مَنْ يحضر لها لوازم هذه المسألة من طعام وشراب ونحوه ، ولذلك فإن الله تعالى تعهّدها ، وتكفل لها بكل ما تحتاجه ، قال تعالى : ﴿ فَنَادَىٰهَا مِن تَحۡتِهَآ أَلَّا تَحۡزَنِي قَدۡ جَعَلَ رَبُّكِ تَحۡتَكِ سَرِيّٗا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ ﴾ .

---

(١) أخرجه البخاري ، كتاب : المرضى ، باب : تمني المريض الموت (٧ / ١١٢) رقم : (٥٦٧١) عن أنس بن مالك رضي الله عنه .

(٢) البحر المحيط (٧ / ٢٥٢) .

(٣) انظر : تفسير ابن سعدي (ص / ٤٩١) .

(٤) الصدمة . تأليف : أحد كمال (ص / ١) ، مقال منشور بموقع رحايا العمر الالكتروني .

(٥) تذكر نعم الله تعالى وأنها لا تعد ولا تحصى : هذه إحدى الخطوات الفاعلة في التغلب على الصدمة ، فإذا ما اشتد الأمر وضاق الحال فيجب أن يتذكر الإنسان أن نعم الله عليه كثيرة ، وأن يجتهد في رؤية الجانب المشرق من المصيبة ، ويدرب نفسه على توقع الأفضل ، محسناً الظن بالله تعالى ، آملاً منه كل خير ، فإن ضاقت من جهة فرجت من جهات ، فالنظرة الإيجابية تعين المرء على رؤية وتذوّق أجمل ما في الحياة بدلاً من تضييع العمر في اجترار المآسي واستذكار الآلام ، وهذا نتدبره في قوله تعالى : ﴿ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ ﴾ ، فحين صعقت مريم من هول الصدمة ، وانتابها ما انتابها من شدة الألم الجسدي والنفسي ، غفلت عن النهر الذي يسري من تحتها ، فنبهها الله إلى ذلك بقوله : ﴿ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ ﴾ ، قال ابن عباس : (كان ذلك نهراً قد انقطع ماؤه فأجراه الله تعالى) [١] .

(٦) المحافظة على القوة ، وعدم الاستسلام للضعف :

إن تعرض المرء للصدمات النفسية يسبب له ضعفاً وخمولاً ، ومع ذلك لابد أن يجاهد الإنسان في المحافظة على قوته مستمداً ذلك من إيمانه بالله تعالى ، وصدق توكله عليه ، مع أخذه بالأسباب المشروعة ، فالله يحب المؤمن القوي ، وقد أمر الله سبحانه وتعالى مريم أن تهز جذع النخلة ، قال تعالى : ﴿ وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ ﴾ ، أمرها بذلك وهي مجهدة ، متألمة ، ألماً حسياً بعد آلام المخاض ، وألماً نفسياً كيف ستقبل بهذا الطفل الرضيع على قومها وهي المعروفة لديهم بالطهر والعفاف ، ولعل سبب أمر الله لها بهز جذع النخلة ما ذكره القرطبي حيث يقول : (قال علماؤنا : لما كان قلبها فارغاً فرغ الله جارحتها عن النصب ، فلما ولدت عيسى وتعلق قلبها بحبه ، واشتغل سرها بحديثه وأمره ، وكلها إلى كسبها ، وردها إلى العادة بالتعلق بالأسباب في عباده) [٢] ، حيث أراد الله أن يُبقى اتخاذ الأسباب مهما كان الإنسان ضعيفاً .

وكذلك في هز مريم للجذع تحريك لبدنها ، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تحريك البدن والنشاط البدني يعين بعد الله في زوال الهم والحزن ، ويساعد على تحقيق التكيف النفسي ، كما أنه يجلب السعادة والسرور إلى النفس ، ويساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي ، وكذلك يزيد من كفاءة المرء في العمل والإنتاج [٣] .

---

(١) ذكره القرطبي في تفسيره (١١ / ٩٤) .

(٢) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي (١١ / ٩٦) .

(٣) انظر : أهمية الرياضة في الدين الإسلامي . تأليف : د . سعود الروقي (ص / ١) ، الرياضة صحة ولياقة . تأليف : د . فاروق عبدالوهاب (ص / ٩٩) .

(٧) استدراك الآثار سريعاً :

للصدمات النفسية آثار بعد وقوعها ينبغي استدراكها سريعاً ، أحدها : جسدي ، ويتمثل بأعراض كثيرة ، منها : اضطرابات الأكل ، وفقدان الشهية ، والآخر : معنوي ، ومنها : الحزن وفقدان السكينة والاطمئنان [١] ، وإذا نحن تدبرنا قوله تعالى : ﴿ فَكُلِي وَٱشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ نجد أن الله الحكيم العليم وجه مريم إلى علاج الأمرين – أعني الآثار الجسدية ، والمعنوية – فكان العلاج للأولى بقوله تعالى : ﴿ فَكُلِي وَٱشْرَبِي ﴾ ، وكان العلاج للثانية بقوله : ﴿ وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ ، فأمرها الله أولاً بالانتفاع بالأكل ﴿ فَكُلِي ﴾ ، وتحديداً الانتفاع بالرطب ، لما له من فوائد عظمى على صحتها كنفساء ، وعلى نفسيتها أيضاً ، قال عمرو بن ميمون : (ما من شيء خير للنفساء من التمر والرطب ، ثم تلا هذه الآية الكريمة) [٢] .

وللعناية بالصحة العامة والاهتمام بالتغذية الجيدة ، وتجنب الإجهاد والإرهاق ، أثر كبير في تحسن الصحة والمزاج ، وحصول السكينة والهدوء ، والتغلب على هذه الصدمات ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن نوعية الطعام الذي يأكله الفرد تسهم إلى حد كبير في تحديد مزاجه ، وتغلبه على المواقف المحزنة ، حيث وجد مثلاً أن السكريات تساعد الدماغ في الحصول على مزاج معتدل ، وأفضل السكريات هو التمر والعسل ، إذ أنهما يؤثران على الحالة النفسية ، ويساعدان على إشاعة الهدوء النفسي والعصبي ، والشعور بالسعادة [٣] .

وللماء أيضاً أهميته العظمى في المحافظة على الصحة واستقرار الحالة النفسية وتحسن المزاج ، والتخلص من الضغط النفسي [٤]، ولذلك قال سبحانه العليم الحكيم :﴿ وَٱشْرَبِي ﴾ .

وأما العلاج الثاني : فهو قوله تعالى : ﴿ وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ فبعد أن وفَّر الله سبحانه لمريم الطعام والشراب الذي به يتم استبقاء الحياة قال :﴿ وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ بقى عندها حُزْن عميق ، وألم وحَيْرة مِمَّا هي فيه ؛ لذلك يعطيها ربنا تبارك وتعالى بعد ذلك السكينة والطمأنينة : ﴿ وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ أي : طيبي نفساً ، ولا تغتمي ، وارفضي عنك ما أحزنك وأهمك [٥] ، وكوني سعيدة باصطفاء الله لك ، مسرورة بما أعطاك ، فما تهتمين به وتحزنين هو عَيْن النعمة التي ليستْ لأحد غيرك من نساء العالمين [٦] .

---

(١) سبق الإشارة إلى جملة من الأعراض المترتبة على الصدمات النفسية ، انظر : (ص / ٨) من البحث .

(٢) ذكره عنه ابن كثير في تفسيره (٥ /١٩٩) .

(٣) انظر : نوعية الطعام والحالة النفسية . د . عبدالدايم كحيل (ص / ١) .

(٤) انظر : الأطعمة المناسبة لتخفيف القلق والضغط النفسي . تأليف : لورا وهاب (ص / ١) .

(٥) الكشاف للزمخشري (٣ / ١٤) .

(٦) انظر : تفسير ابن كثير (٥ / ١٩٩) .

(٨) الاستعانة – بعد الله – بالصمت ، وتفويض الأمر إليه سبحانه :

إن الحديث عن الصدمة وتفاصيلها سينسف كل ما بذله الإنسان من تجلد ، وصبر ، فمجادلة السفهاء والمرء حديث عهد بجرح هو تضييع لكل الجهود السابقة ، إذاً الصمت مع الآخرين يجعل الإنسان يعيش في سلام داخلي وخارجي ، ويحاول أن يخطط للمستقبل بثقة وأمل ، قال تعالى آمراً مريم : ﴿ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِىٓ إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾ ﴾ [١] ، قال الفخر الرازي : (وفيه دلالة على كراهة مجادلة السفهاء ، وأن السكوت عن السفيه واجب ، ومن أذل الناس سفيه لم يجد مسافهاً) [٢] ، وقال ابن سعدي : (لا تخاطبيهم بكلام ، لتستريحي من قولهم وكلامهم) [٣] ،لقد قابلتْ مريم قومها وهي تحمل وليدها ، بوجه الواثق من البراءة ، المفوض أمره إلى الله ، المطمئن إلى تأييده ، وأنه سبحانه لن يُسْلِمها إليهم أبداً .

٩– مع العسر اليسر ، وبعد الضيق الفرج :

فهاهي مريم الطاهرة تباعدت عن الذكر حينما اعتزلت وتنحت للعبادة فخلَّد الله ذكرها ، وبعدما صدمت بذلك الأمر العظيم وهو طفل بلا أب تمنت أن تنسى فلا تذكر : ﴿ قَالَتْ يَٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ ﴾ خلد الله ذكرها في كتابه ، وأعلى شأنها ، وبين برائتها ، وجعلها مثالاً يحتذى به ، وقدوة لنساء العالمين ، ثم يصبح ابنها نبياً رسولاً .

هذه هي أهم الخطوات التي تيسر لي الوقوف عليها في كيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال تدبر قصة مريم عليها السلام .

كما لا يفوتني أن أنبه وأشير إلى بعض العلاجات الربانية التي لها دور عظيم في مواجهة الصدمات النفسية والتغلب عليها ، وأهمها :

١– الإكثار من ذكر الله تعالى ، من قراءة للقرآن ، وتسبيح ، واستغفار ، وصلاة على نبينا محمد ﷺ ، فللذكر أثر عظيم في اطمئنان النفس ، قال تعالى : ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ [٤] .

---

(١) سورة مريم : ٢٦ .

(٢) مفاتيح الغيب (٢١ / ٥٢٩) .

(٣) تفسير ابن سعدي (ص / ٤٩٢) .

(٤) الرعد : ٢٨ .

٢- الصبر والصلاة ، وخاصة السجود ، فهو يمثل خلوة ومناجاة تستريح فيها القلوب ، وتلقي أثقالها ، وتستمد قوتها ، وتستشعر ما أعد لها ربها ، فتستصغر ما لاقت و ما تلاقي من هموم وأحزان ، قال تعالى : ﴿ وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ (١) .

٣-كثرة الثناء على الله ، ففيه زيادة الخير والبركة ، قال تعالى : ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْۖ ﴾ (٢) ، وفيه تذكير بنعم الله الكثيرة على العبد ، وهذا من شأنه أن يهون على الإنسان إحساسه بفقد أي شيء آخر إذا ذكر آلاف النعم التي تحيط به ، وفيه أيضاً ألا يتعلق بغير الله ، فالناس لايملكون لبعضهم البعض شيئاً ، فإن لهم حدوداً لا يتجاوزونها .

٤- الاسترجاع عند المصيبة ، وهي قول المصاب : إنا لله وإنا إليه راجعون ، قال تعالى :﴿ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ (٣) ، وقد جعل الله سبحانه كلمات الاسترجاع ملجأ وملاذا لذوي المصائب ، وعصمة للممتحنين من الشيطان ، لئلا يتسلط على المصاب فيوسوس له بالأفكار الرديئة .

٥- المحافظة على العبادات المفروضة من صلاة ، وصيام ، وزكاة ، وحج فهي تربية للنفس ، وعلاج للتغلب على كثير من الأمراض النفسية ، كما أنها تزيد قلب المؤمن أمناً ، وطمأنينة إذ تقربه من ربه فيشعر بالأنس ، والراحة .

٦- ممّا يسلي المؤمن ويعينه على ذهاب حزنه تفكره في قول النبي ﷺ : ((مَا مِنْ مُصِيبَةٍ تُصِيبُ المسْلِمَ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا)) (٤) .

وقوله ﷺ : ((مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ ، وَلَا نَصَبٍ ، وَلَا سَقَمٍ ، وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الْهَمِّ يُهَمُّهُ ، إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ)) (٥) .

---

(١) البقرة: ٤٥ .

(٢) إبراهيم : ٧ .

(٣) البقرة : ١٥٦ - ١٥٧ .

(٤) أخرجه البخاري ، كتاب : المرضى ، باب : كفارة المرض (٧ / ١١٤) رقم : (٥٦٤٠) ، ومسلم ، كتاب : البر والصلة والآداب ، باب : باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض ، أو حزن (٤ / ١٩٩٢) رقم : (٢٥٧٢) كلاهما عن عائشة رضي الله عنها .

(٥) أخرجه مسلم ، كتاب : البر والصلة والآداب ، باب : ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض ، أو حزن (٤ / ١٩٩٢) رقم : (٢٥٧٣) عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما .

٧-مما يعين على بث السكينة والطمأنينة في نفس المؤمن هو ثقته المطلقة بالله وحده ، ودعائه ، فهو معه أينما كان ، قال تعالى : ﴿ وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ ﴾ (١) ، والله قريب من عبده المؤمن : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ ﴾ (٢) .

يقول الدكتور جفري لانغ -وهو أمريكي اعتنق الإسلام- : (و هناك آيات أخرى أيضاً تريح المرء وتعيد طمأنته بأن الله لا يتخلى عن أولئك الذين يبحثون عنه ، فعندما قرأت السورة الثالثة و التسعين (سورة الضحى) — تأثرت كثيراً لوعدها بمحبة الله المغذية للروح لدرجة أني بكيت لما يزيد عن نصف ساعة على ما أعتقد — شعرت كطفل ضائع أنقذته أمه بعد طول عذاب ، و ذلك أن هذه السورة تخبرنا أن الله لن يتخلى عنا في أحلك الظروف أو في تلك التي أكثرها إشراقاً إذا ما توجهنا إليه فقط ﴿ وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ﴿٥﴾ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ﴿٧﴾ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ﴿٨﴾ ﴾ (٣) (٤) .

وليعلم العبد ويتحقق أن نفسه وأهله وماله وولده ملك لله عز وجل حقيقة ، وقد جعله الله عند العبد عارية فإذا أخذه منه فهو كالمعير يأخذ عاريته من المستعير .

وهكذا نرى أن في اتباع تعاليم الإسلام طريق للعلاج النفسي ، والتخلص من آثار الصدمات النفسية ، ولا يعارض ذلك طلب العلاج اللازم من المختصين ، لأنّ طلب العلاج من حسن التوكل على الله ، لأنه أخذ بالأسباب وهو ما أمرنا الله به .

وأخيراً أسأل الله العظيم أن يتقبل مني هذا البحث ، ويجعله في ميزان حسناتي يوم القيامة ، وأن يتجاوز عن التقصير والزلل ، وأن ينفعني به ، وسائر من اطلع عليه ، إنه نعم المولى ونعم النصير .

وصلى الله وسلم على نبينا محمد ، وعلى آله وأصحابه ، والتابعين ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

(١) الحديد : ٤ .
(٢) البقرة : ١٨٦ .
(٣) الضحى : ١ -٨ .
(٤) الصراع من أجل الإيمان . جفري لانغ (ص/ ١١٨) ، وانظر : القرآن والأمن النفسي . د. فهد الرومي (ص /١١) .

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم . أما بعد : فأحمد الله جل وعلا أولاً وآخراً على ما منّ به عليّ من تيسير لهذا العمل ، الذي شرفني الله بدراسته وبحثه .

وقد تبيّن لي من خلال معايشتي لهذا البحث عدداً من النتائج أوضحها كالتالي :

أهم النتائج :

١- إن تدبر القرآن الكريم وسيلة المؤمن لحفظ كتاب الله تعالى بتطبيق تعاليمه ، وجعله منهجاً للحياة الإنسانية .

٢- تمثل منهجية التدبر لكتاب الله العزيز إحدى مناهج التربية الإسلامية لتطوير أداء العقل الإنساني .

٣- ضرورة الاهتمام بالرعاية المتكاملة للمسلم ، في جميع النواحي الصحية والنفسية ، والاجتماعية .

٤- الانشغال بما ينفع يلهي القلب عن الاسترسال في الهموم ، أما الفراغ فيهيئ النفس للهم الناتج عن حصار ملفات الماضي وأوهام المستقبل .

٥-أهمية الاهتمام بالتدخل المبكر للحد من اضطراب الصدمة النفسية عبر التوعية بدور التنشئة والبيئة التي ينمو فيها هذا الاضطراب وكيفية الوقاية منه .

٦-على المرء أن يستحضر دائماً الأجر الذي سيناله عندما يرضى بقضاء الله وقدره ، وأن يجعل ماأصابه درساً له يتعلم منه في المستقبل ، ولا يكون عائقاً عن ممارسة حياته كما يرجوها.

٧- البتول الطاهرة تباعدت عن الذكر فخلَّد الله ذكرها ، وتمنت أن تنسى فلا تذكر ، فذكرها الله في كتابه وأعلى شأنها ، وجعلها مثالاً يحتذى به ، وقدوة صالحة للمؤمنين والمؤمنات .

٨-القصة القرآنية ليست لمجرد السرد التاريخي ، بل لها أغراض من أبرزها الاستفادة في زمننا الحالي مما ورد فيها من دروس وحِكَم وعِبَر ، قال تعالى :﴿ لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُوْلِي ٱلْأَلْبَٰبِ ۗ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَٰكِن تَصْدِيقَ ٱلَّذِى بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١١١﴾ ﴾ (١) .

٩- قابلية السلوك للتعديل والتغيير ، حيث يؤكد الإسلام على أهمية العقل والتفكير وقابلية الإنسان للتعلم.

١٠-الإفادة مما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومفاهيم دينية وخلقية في الإرشاد النفسي الديني.

(١) سورة : يوسف : ١١١.

أهم التوصيات :

١-أن يعتمد تدريس منهج التدبر في القرآن الكريم للطلاب والطالبات بجميع المراحل الدراسية .

٢-تدريب الأخصائيين والأطباء النفسيين على ممارسة العلاج النفسي الديني لما فيه من فوائد علاجية يعود نفعها على الموارد البشرية في المجتمع .

٣-عقد الدورات التدريبية والندوات الدينية التثقيفية المستمرة للمصابين الذين يعانون من اضطرابات نفسية بعد تعرضهم للصدمات ، ولأسرهم ، ولمعلميهم ، ولمرافقيهم للتغلب على هذا الاضطراب من خلال التوعية والتثقيف .

٤- بناء على ما أسفر عنه البحث من نتائج ، يجب على الباحثين ضرورة الاهتمام بالبحوث في مجال الإرشاد النفسي الديني .

٥- من المهم أن لا يعنف الشخص الذي مرّ بصدمة نفسية ، أو يلقي باللائمة عليه ، أو على سلوكه في أعقاب الصدمة ، إذ يتعين أن يُدرك بأن مشاعر الغضب أو القلق أو الاكتئاب لا يمكن السيطرة عليها ، ولذا لافائدة ترجى من إلقاء اللوم عليه خاصة عندما يكون الوضع صعباً.

فهرس المصادر والمراجع :

١- القرآن الكريم .

٢- أسرار البلاغة ، تأليف : أبو بكر عبد القاهر بن عبد الرحمن الجرجاني (ت ٤٧١هـ) ، تحقيق : محمود محمد شاكر ، مطبعة المدني ، القاهرة - مصر .

٣-الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوصي الإلهي والهدي النبوي . تأليف : رشاد موسى ، القاهرة ، دار الفاروق .

٤-الاضطرابات النفسية ما بعد الضغوط الصدمية . تأليف : سليمان جار الله ، موقع : http://www.hayatnafs.com

٥-الأطعمة المناسبة لتخفيف القلق والضغط النفسي . تأليف : لورا وهاب ، مقال منشور ، الموقع الطبي - http://www.altibbi.com.

٦- أهمية الرياضة في الدين الإسلامي . تأليف : أ . د . سعود الروقي ، مقال منشور بموقع : الملتقى الفقهي .

7-البحر المحيط في التفسير . تأليف : أبو حيان محمد بن يوسف بن علي الأندلسي (ت ٧٤٥هـ) ، تحقيق : صدقي محمد جميل ، دار الفكر ، بيروت – لبنان ، ١٤٢٠ هـ.

8- برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة . تأليف : أحمد الحواجري ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة : فلسطين ٢٠٠٣ م .

9- التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطراب مابعد الصدمة . د. كمال مرسي ، المجلة التربوية ، العدد (٥٠) ١٩٩٩م .

10- التحرير والتنوير . تأليف : محمد الطاهر بن عاشور (ت ١٣٩٣هـ) ، الدار التونسية للنشر – تونس ، ١٩٨٤ هـ

11- تفسير القرآن . تأليف : أبو المظفر منصور بن محمد بن عبدالجبار بن أحمد السمعاني (ت ٤٨٩هـ) تحقيق : ياسر بن إبراهيم ، وغنيم بن عباس بن غنيم ، دار الوطن ، الرياض – السعودية ، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م .

12-تفسير القرآن العظيم . تأليف : أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير (ت٧٧٤هـ) تحقيق : محمد حسين شمس الدين . دار الكتب العلمية ، بيروت : لبنان ، الطبعة الأولى ١٤١٩ هـ .

13- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان . تأليف : عبد الرحمن بن ناصر بن عبدالله السعدي (ت ١٣٧٦هـ) ، تحقيق : عبد الرحمن بن معلا اللويحق ، مؤسسة الرسالة ، بيروت : لبنان ، الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠ م.

14-الجامع لأحكام القرآن . تأليف : أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبي (ت ٦٧١هـ) ، تحقيق : أحمد البردوني ، وإبراهيم أطفيش . دار الكتب المصرية – القاهرة ، الطبعة : الثانية ، ١٣٨٤هـ - ١٩٦٤ م

15-جامع البيان عن تأويل آي القرآن ، لمحمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي ، أبو جعفر الطبري (المتوفى: ٣١٠هـ) تحقيق : أحمد محمد شاكر ، مؤسسة الرسالة ، بيروت - لبنان ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م .

16-الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول ﷺ وسننه وأيامه . تأليف : أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري ، المحقق : محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ، الطبعة : الأولى ١٤٢٢هـ

17-الدر المصون في علوم الكتاب المكنون . تأليف : أبو العباس ، شهاب الدين أحمد بن يوسف المعروف بالسمين الحلبي (ت ٧٥٦هـ) ، تحقيق : د. أحمد محمد الخراط ، الناشر : دار القلم ، دمشق - سوريا .

18-الرياضة صحة ولياقة . تأليف : د . فاروق عبدالوهاب ، دار الشروق ، بيروت : لبنان ، الطبعة الأولى ١٤١٦ هـ .

19- زاد المسير في علم التفسير . تأليف : جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت ٥٩٧هـ) ، تحقيق : عبد الرزاق المهدي ، دار الكتاب العربي – بيروت : لبنان ، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ.

20- سنن الترمذي . تأليف : محمد بن عيسى الترمذي (ت ٢٧٩هـ) ، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر ، ومحمد فؤاد عبد الباقي ، وإبراهيم عطوة عوض ، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي – مصر ، الطبعة: الثانية - ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م .

21- صحيح مسلم . تأليف : مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت ٢٦١هـ) تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، لبنان – بيروت .

22- الصدمة . تأليف : أحد كمال ، مقال منشور بموقع رحايا العمر الالكتروني .

23-الصراع من أجل الإيمان : تأليف : د. جفري لانج ، ترجمة : د. منذر العبسي ، دار الفكر – دمشق ، الطبعة الثالثة ١٤٢٥هـ .

24- الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية . إبراهيم عبدالستار ، مصر – القاهرة ، ورقة عمل على موقع - http://www.arabpsynet.com/archives/op/opjzlsattarptsd-multi modbehanalysis .

25-في ظلال القرآن . تأليف : سيد قطب (ت ١٣٨٥هـ) ، دار الشروق – بيروت- القاهرة ، الطبعة : السابعة عشر – ١٤١٢ هـ .
26-القاموس المحيط . تأليف : مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (ت ٨١٧هـ) ، تحقيق : مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة ، بإشراف : محمد نعيم العرقسُوسي مؤسسة الرسالة ، بيروت — لبنان ، الطبعة الثامنة ١٤٢٦ هـ – ٢٠٠٥ م .
27-الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل. تأليف : أبو القاسم محمود جار الله الزمخشري (ت ٥٣٨هـ) ، دار الكتاب العربي- بيروت — لبنان ، الطبعة الثالثة – ١٤٠٧ هـ
28- لسان العرب . تأليف : محمد جمال الدين بن منظور (ت ٧١١هـ) ، دار صادر — بيروت ، الطبعة الثالثة – ١٤١٤ هـ .
29-المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز . تأليف : أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي (ت ٥٤٢هـ) ، تحقيق : عبد السلام عبد الشافي محمد ، دار الكتب العلمية — بيروت — لبنان ، الطبعة الأولى – ١٤٢٢ هـ .
30-معالم التنزيل في تفسير القرآن . تأليف : أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي (ت٥١٠هـ) ، تحقيق : محمد عبد الله النمر – عثمان جمعة ضميرية – سليمان مسلم الحرش . دار طيبة ، الطبعة الرابعة ١٤١٧ هـ – ١٩٩٧ م .
31- المصباح المنير في غريب الشرح الكبير . تأليف : أحمد بن محمد بن علي الفيومي (ت نحو ٧٧٠هـ) ، المكتبة العلمية ، بيروت — لبنان .
32- مفاتيح الغيب أو التفسير الكبير . تأليف : أبو عبد الله محمد بن عمر الرازي (ت ٦٠٦ هـ) ، دار إحياء التراث العربي — بيروت — لبنان .
33-مقدمة في الصحة النفسية : د عبد السلام عبد الغفار — دار النهضة — القاهرة .
34-النكت والعيون . تأليف : أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي الشهير بالماوردي (ت ٤٥٠هـ) تحقيق : عبد المقصود بن عبد الرحيم ، دار الكتب العلمية – بيروت – لبنان .
35-نوعية الطعام والحالة النفسية . د . عبدالدايم كحيل . مقال منشور بموقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .